

Пояснительная записка

В эпоху социальных перемен, когда традиционные формы социальной интеграции более не являются успешными, а ценности «родительского» поколения подвергаются ревизии самими взрослыми, родители и педагоги сталкиваются с трудностями в стандартных воспитательных ситуациях.

Для успешной адаптации ребенка в социуме необходимо осознание им своей жизни и жизни других, как ценности, семьи как источника сил и ресурсов человека. Поэтому следует формировать жизненные навыки: уважать того, кто не похож на меня, ставить перед собой цели, понимать, чего ты на самом деле хочешь, справляться с трудными жизненными ситуациями, завязывать и поддерживать отношения с людьми, понимать глубинные причины недовольства жизнью, принимать решения и воплощать их в поступках.

Цель тренинговых занятий. Целью является осознание ценности жизни человека и семьи как ресурса.

Задачи программ.

1. Способствовать пониманию значимости собственной личности;
2. Способствовать пониманию значимости семьи.

Адресат. Занятие предназначено для учащихся с пятого по восьмой классы.

Продолжительность. Занятия проводятся в течение недели, в рамках проведения акции «Корабль детства», два раз в неделю, продолжительностью 75 минут и 55 минут, общей трудоемкостью 130 минут.

Методы работы. Игра, беседа, обсуждение, метод групповой дискуссии, релаксационные упражнения, мозговой штурм.

Структура занятия.

1. Приветствие. Придумывается и принимается группой на первом занятии. После этого – оно является обязательной их составляющей. В процессе работы возможно изменение ритуала приветствия.

2. Разминка. Включает в себя упражнения, способствующие активизации участников группы, созданию непринужденной, доброжелательной атмосферы.

3. Основное содержание. Эта часть включает в себя беседы, игры, упражнения, задания, помогающие понять и усвоить главную тему занятия.

4. Рефлексия занятия. В конце каждого занятия детям предлагается дневник настроения (экран настроения).

5. Прощание. Подведение итогов занятия.

Планируемые результаты реализации тренинговых занятий:

1. осознание ценности «Я» и готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
2. осознание ценности семьи:
 - уважение к окружающим — умение слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение;
 - доброжелательность, доверие и внимание к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается

Основными принципами проведения занятий являются:

- принцип уважительного внимания к чувствам, мыслям, достижениям, настроениям и ошибкам ребенка;
- принцип справедливой, соразмерной оценки того, что ребенок предъявляет;
- учет возрастных и индивидуально-личностных особенностей детей;
- принцип признания безусловной ценности как личности

Тематический план

№ п/п	Тема	Цель	Необходимое оборудование	Продолжительность
1.	«Я и мой внутренний мир»	Осознание значимости собственной личности	Лист бумаги и ручка или карандаши для каждого участника	75 минут

<i>Приветствие.</i>	Позитивный настрой на тренинговое занятие.	-	3 минуты
<i>Разминка. Упражнение «Строй».</i>	Повышение активности и работоспособности в группе, поднятие настроения.	-	5 минут
<i>Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».</i>	Способствовать углублению процессов самораскрытия, учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.	Лист бумаги и ручка или карандаши для каждого участника	15 минут
<i>Упражнение «Ценности».</i>	Расширение представлений о жизненных ценностях.	-	5 минут
<i>Упражнение «Рисунок моих ценностей».</i>	Сравнить главные ценности, которые имели и имеют значение для человека на каждом этапе его жизни, актуализировать ценность своей жизни.	Цветные карандаши, фломастеры либо краски, бумага А4.	40 минут
<i>Рефлексия занятия «Экран настроения».</i>	Получение обратной связи от участников тренинга.	-	5 минут
<i>Прощание.</i>	Завершение занятия.	-	2 минуты

2	«Я и семья»	Осознание ценности жизни человека и семьи как ресурса.	Клубок ниток, ножницы	55 минут
	<i>Приветствие.</i>	Позитивный настрой на тренинговое занятие.	-	3 минуты
	<i>Разминка. Упражнение «Атомы».</i>	Повышение активности и работоспособности в группе, поднятие настроения.	-	5 минут
	<i>Упражнение «Паутинка».</i>	Осознание ценности семьи, настрой на доброжелательность, доверие, внимание к людям и готовность к сотрудничеству.	Клубок ниток, ножницы	30 минут
	<i>Легенда « Как появилась дружная семья».</i>	Формирование представления о дружной семье	-	10 минут
	<i>Рефлексия занятия «Экран настроения».</i>	Получение обратной связи от участников тренинга.	-	5 минут
	<i>Прощание.</i>	Завершение занятия.	-	2 минуты
	Итого:			130 минут

Содержание занятий

Занятие 1. «Я и мой внутренний мир»

1. Приветствие.

Цель: позитивный настрой на тренинговое занятие.

Время: 3 минуты.

Инструкция: все произносят какую-нибудь приветственную фразу: «Я – это я! И я имею право быть самой собой!» и т.п.

2. Разминка. Упражнение «Строй».

Цель: повышение активности и работоспособности в группе, поднятие настроения.

Время: 5 минут.

Инструкция: вы можете легко и быстро построиться по росту. А я попрошу вас построиться по цвету волос: от самого светлого, до самого темного... А теперь – по алфавиту, но сделать это молча. (Варианты – по цвету глаз, по дате рождения и др.)

3. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Цель: способствовать углублению процессов самораскрытия, учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.

Время: 15 минут.

Материал: лист бумаги и ручка или карандаши для каждого участника.

Инструкция: нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?»

4. Упражнение «Ценности».

Цель: расширения представлений о жизненных ценностях.

Время: 5 минут.

Инструкция: ценности – это представления человека о самом важном в жизни. А какие ценности вы знаете? Ваша задача говорить по одной ценности по кругу, но повторяться нельзя.

5. Упражнение «Рисунок моих ценностей».

Цель: сравнить главные ценности, которые имели и имеют значение для человека на каждом этапе его жизни, актуализировать ценность своей жизни.

Время: 40м.

Материалы: цветные карандаши, фломастеры либо краски, бумага А4.

Инструкция: нарисуйте себя в 3-х зеркалах, которые характеризуют жизненные и личные ценности человека на разных этапах его жизни.

1. Моё прошлое

Что имело ценность в прошлом, например в детстве?

Какие жизненные ценности были приоритетны?

2. Моё настоящее

Что имеет ценность на сегодняшний день?

Какие жизненные ценности сейчас приоритетны?

3. Моё будущее

Что имело ценность в прошлом, например в детстве?

Какие на твой взгляд ценности будут в приоритете, например через 10 лет?

5. Упражнение «Экран настроения».

Цель: получение обратной связи.

Время: 5 минут.

Инструкция: изобрази с помощью цвета свое настроение.

- Красный цвет - восторженное настроение;
- оранжевый цвет - радостное;
- желтый цвет - спокойное;
- зеленый цвет - мне все равно;
- черный цвет - плохо, уныние;
- фиолетовый цвет - тревожное, грустно.

6. Прощание.

Цель: Завершение занятия.

Время: 2 минуты

Инструкция: выразите свое отношение к прошедшему занятию с помощью одного слова.

Занятие 2. «Я и семья»

1. Приветствие.

Цель: позитивный настрой на тренинговое занятие.

Время: 3 минуты.

Инструкция: все произносят какую-нибудь приветственную фразу: «Я рада всех вас видеть!» и т.п.

2. Разминка. Упражнение «Атомы».

Цель: повышение активности и работоспособности в группе, поднятие настроения.

Время: 5 минут.

Инструкция: представим себе, что все мы атомы. Атомы выглядят так (показать). Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждый. Молекулы выглядят так (показать).

После выполнения упражнения можно спросить:

- Как вы себя чувствуете?
- Все ли соединились с теми, с кем хотели?

3. Упражнение «Паутинка»

Цели: осознание ценности семьи, настрой на доброжелательность, доверие, внимание к людям и готовность к сотрудничеству

Время: 30 минут

Материалы: клубок ниток.

Инструкция: сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Каждый из вас ответит на вопрос: «Для чего нужна семья?» Может быть, кто-нибудь из вас захочет рассказать о своей собственной семье, чем члены вашей семьи

любят заниматься в свободное время. У вас есть минута, чтобы подумать, что вы хотите рассказать ... Ведущий берет клубок и начинает рассказ первым. После, зажав свободный конец нити крепко в руке, кидает клубок ребенку, сидящему напротив.

Тебе нужно ответить на вопрос «Для чего нужна семья» и при желании можешь ответить на вопросы:

1. Как члены семьи могут помогать друг другу?
2. Что вы хотели бы делать в свободное время со своей семьей?
3. Какую вы хотели бы иметь семью, когда станете взрослыми?
4. Что вам нравится в вашей семье?

Если ты ничего не хочешь говорить о семье, то можешь просто взять нить в руку, а клубок перебросить следующему.

Таким образом, клубок передается дальше и дальше, пока все дети не окажутся частью одной постепенно разрастающейся паутины. Затем поговорите с детьми о важности семьи в жизни каждого.

После этого разговора нужно будет разрезать паутину, так что бы у каждого из участников остался кусочек «паутины», это будет наглядно демонстрировать, что члены семьи "связаны между собой" и являются частью целого.

Вопросы для обсуждения:

- Все ли высказались в ходе игры?
- Какие мысли, чувства, ощущения возникали?
- Какой вывод вы для себя сделали?

4. Легенда « Как появилась дружная семья».

Цель: формирования представления о дружной семье.

Время: 10 минут.

Инструкция: сейчас я прочитаю вам легенду, послушайте её.

Давным-давно жила семья, в которой было 100 человек, но не было между ними согласия. Устали они от ссор и раздоров. И вот решили члены семьи обратиться к мудрецу, чтобы он научил их жить дружно. Мудрец

внимательно выслушал просителей и сказал: « Никто не научит вас жить счастливо, вы должны сами понять, что вам нужно для счастья, напишите, какой вы хотите видеть свою семью». Собралась эта огромная семья на семейный совет и решили они, чтобы семья была дружной, надо относиться друг к другу, придерживаясь этих качеств: понимание, уважение, доброта, помощь, любовь, доверие, забота, дружба.

Как вы думаете, о чем эта легенда?

Если каждый член семьи будет следовать этим правилам, то в семье будут царить мир и согласие. А значит, все будут счастливы.

5. Упражнение «Экран настроения».

Цель: получение обратной связи.

Время: 5 минут.

Инструкция: изобрази с помощью цвета свое настроение.

- Красный цвет - восторженное настроение;
- оранжевый цвет - радостное;
- желтый цвет - спокойное;
- зеленый цвет - мне все равно;
- черный цвет - плохо, уныние;
- фиолетовый цвет - тревожное, грустно.

6. Прощание.

Цель: завершение занятия.

Время: 2 минуты

Инструкция: станьте в круг, возьмитесь за руки. От меня вправо пойдет тепло, то есть я легонько пожму соседу справа руку, он следующему, и так по кругу. Давайте попробуем. Теперь с закрытыми глазами. Я чувствую, что тепла стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своего тепла. Пусть же оно вас не покидает и греет. До свидания!»

Литературы

1. Венгер, А.Л. Психологическое консультирование и диагностика 1-2 ч. / А.Л. Венгер. - М.: Генезис, 2001. – 128 с.
2. Гиппенрейтер, Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: ЧеРо, 2001. – 240 с.
3. Ключева, Н.В. Общение. Дети 5 – 7 лет / Н.В. Ключева. – Ярославль: Академия Холдинг, 2001. – 160 с.
4. Кривцова, С.В. Жизненные навыки. Уроки психологии в 1 классе / С.В. Кривцова. – М.: Генезис, 2002. – 208 с.
5. Кривцова, С.В. Жизненные навыки. Уроки психологии во 2 классе / С.В. Кривцова. – М.: Генезис, 2002. – 248 с.
6. Кривцова, С.В. Жизненные навыки. Уроки психологии в 3 классе / С.В. Кривцова. – М.: Генезис, 2004. – 176 с.
7. Кривцова, С.В. Жизненные навыки. Уроки психологии в 4 классе / С.В. Кривцова. – М.: Генезис, 2005. – 182 с.
8. Крюкова, С.В. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программа эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста / С.В. Крюкова. – М.: Генезис, 2000. – 208 с.
9. Лютова, Е.К. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми / Е.К. Лютова. – М.: Генезис, 2000. – 192 с.
10. Марковская, И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми / И.М. Марковская. - Санкт-Петербург: Речь, 2000. – 150 с.
11. Панфилова, М.А. Лесная школа. Коррекционные сказки и настольная игра для дошкольников и младших школьников / М.А. Панфилова. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 96 с.
12. Родионов, В.А. Я и другие. Тренинги и социальные навыки / В.А. Родионов. - Ярославль: Академия развития, 2001. – 224 с.

13. Солдатова, Г.У. Жить в мире с собой и другими. Тренинг толерантности для подростков. / Г.У.Солдатова. - М.:Генезис,2000.–112 с.
- 14.Сартан, Г.Н. Тренинг самостоятельности у детей / Г.Н. Сартан. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 128 с.
- 15.Смид, Р. Групповая работа с детьми и подростками / Р. Смид. - М.: Генезис, 2000. – 272 с.
- 16.Ускова, Г.А. Психолого-педагогическая диагностика младших школьников / Г.А. Ускова. – М.: Академический Проект, 2004. – 144 с.
- 17.Фопель, К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения / К. Фопель. - М.: Генезис, 2001. - 240 с.
- 18.Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. 1,2,3,4ч. / К. Фопель. - М.: Генезис, 2001. – 160с.
- 19.Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я / О.В. Хухлаева. – М.: Генезис, 2001. – 280 с.